般若波羅蜜多心經 · 浅释

第一课 穿越千年与智者的对话
1. 本经缘起 了解本经的基本信息
2. 译者与本经的"对话" 了解这部经的功德
3. 聆听智者，让心与光明同在 我能从本经中得到什么？

第二课 物与心的本质究竟如何
1. 心经的当机者 拥有担当的勇气
2. 物与心：实、虚、空？ 探索物与心的本性

第三课 空有不矛盾 观世音菩萨教你解开矛盾
1. 四句话，阐明色空实相 分清现相与实相
2. 引申当下，启发自心 实修中体悟空性

第四课 空间因为何物？
1. 二元对立皆非实相 空性何解
2. 受想的本性与名言中运作 受想运作的原与非原
3. 引申当下，启发自心 实修中体会调整受想的反应模式

第五课 见闻觉知的虚妄
1. 现相中见闻觉知的运作方式 善分识别与实相
2. 实相中无见闻觉知 若见诸相非相，即见如来
3. 引申当下，启发自心 体会眼见耳闻非实有

第六课 永无挂碍、无恐怖的方法（一）
1. 揭开轮回的面纱 了解轮回的实相
2. 既无生死轮回，何需修道？ 分清入世法和出世法的所行
3. 以色、声不能见如来 断对功德的实执
4. 引申当下，启发自心 实修入无我

第七课 永无挂碍、无恐怖的方法（二）
· 科判同第六课

第八课上 永无挂碍、无恐怖的方法（三）
第八课 下 去那个好的世界
· 第八课上 科判同第六课
1. 证悟空性时是怎样的状态 修持空性的结果
2. 动机决定了怎么走，走多远 影响见修行果的关键
3. 引申当下，启发自心 三殊胜摄持实修二无我

第九课

第八课 上 永无挂碍、无恐怖的方法（三）

● 本课主题的来由

● 十门分别

一、揭开轮回的面纱 了解轮回的实相
（内容详见第6课思维导图）

二、既无生死轮回，何需修道？ 分清入世法和出世法的所行

经文：无苦集灭道。

分析：
- 四谛——修行的道次第
- 比喻：抵达彼岸就要舍弃渡河的船筏，但不执着
- 意义：解脱需要次第修持，不执著道之方便

（一）有道可修 （内容详见第6课思维导图）

（二）道亦空性

概述三乘 （内容详见第6课思维导图）

道之要点 （①-④的内容详见第6、7课思维导图）
- ① 福慧二资双运
- ② 五道十地的安立
- ③ 二无我的修法
- ④ 选择合适的法门修持

以喻阐述
> 金屑虽贵
> 落眼成翳
> ——《五灯会元》

以理分析
> 道若有定性，则无有修道，若道可修习，即无有定性。——《中论》

思路：道若实有 ⇨ 不可修；道可修 ⇨ 道无自性

若道实有 → 修道不会有任何功德生起 → 下道修持不会趋入上道

反推：修道后 → 功德生起 障碍断除 → 有变化，即无常 → 不独立，无自性

比喻分析

汝等比丘，知我说法，如筏喻者，法尚应舍，何况非法。
- 道、法门——船筏
- 实相——彼岸（依靠世俗方便趋入胜义实相）

总结

落入凡圣情解，则不入涅槃
- 圣人之情：凡夫二取执着，虚妄分别；或以为有轮回要断，有涅槃要求
- 究竟涅槃：离二取、离戏论，唯依般若才能契入

> 般若体中本非二乘，极南禅之。不但无二乘法，亦无菩萨法。——憨山大师《心经直说》

> 此中无所遣，亦无少可立，于正性正观，正见而解脱。——《现观庄严论》

问：道为空性，但道亦要坚持，该如何圆融行持？

圆融行持

事例：劝妈妈念佛，稍不注意就吵架

远离错误的理解
- 道空性：不执著分别，故随她去，完全不取舍，不敢说对错
- 道实有：我所坚持的一定是正确的，只有这样做才行

具体分析：以上两种心态都是执着
- 第一种：是执着"不分别" ⇨ 陷入"无边"
- 第二种：唯一我是对的 ⇨ 陷入"有边"

某一种状况是对的 → 执著 → 紧张偏执排斥 → 敌意 → 攻击性的语言、行为 → 伤自伤他 → 强烈而偏执的心态、情绪 → 卡住堵住 → 疾病

其他都不行 → 期待与恐惧

体会到不确定性 —— 空性的一个表现

正确的做法

道是对的（立场、喜好）/ 我的观点、立场、表达 → 空性意味着变化 → 当出现：好坏、悲喜、迎接、抗拒 → 稍微安住 → 开放温柔 → 拥有自愈、宽容、友善、放下、喜悦、改变、不排斥 → 随时上供下施、用更好的方式自利利他

准备接受不同情况：
- 其他法门、方法、表达
- 其他人不接受、接受

体会不确定性

> 其实问题的关键不在于有所偏好，而在于执著，就是坚持认为只有这样做才是对的，不这样就不行就不能接受的那种执念，那种紧张、抗拒、排斥一触即发的状态。——《新年五题》

三、以色、声不能见如来 断对功德的实执

经文：无智亦无得。

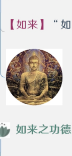
分析：
- 智：菩提之智德
- 得：涅槃之断德
- 含摄恩德，以三德归摄佛二利圆满

> 佛者觉也。人有觉心。得菩提道。故名为佛。经云。离一切诸相。即名诸佛。是知有相是无相之相。不可以眼见。唯可以智知。——《达摩祖师悟性论》

（一）何为如来？

何为如来

【如来】"如"是真如之义；"来"是现前之义，即对诸法的实相如实了达。



> "如实道来故，名为如来。"——《大智度论》

如来之功德
- 恩德：谓如来乘大愿力，救护众生，犹如赤子，是为恩德。
- 断德：断德亦名解脱。谓如来断除一切烦恼惑业，净尽无余，是为断德。
- 智德：智即智慧。谓如来以平等智慧，照了一切诸法，圆融无碍，是为智德。——出自《华严经》疏

（二）如来者，无所从来，亦无所去

为除执着说人法二空

从理上分析
- 无明——明
- 轮回——解脱、解脱方法
- 苦集——灭道
- 无无明（人、法空、无执着）——无解脱

> 无人谁得果？许由痴心得。为息众生苦，不应除果痴。——《入菩萨行论》

断除执着后人法又如何

> "显现不缚执着缚，断除执着那若巴！"——帝洛巴尊者

总结

一、揭开轮回的面纱
- （一）轮回从哪来？在哪里？
  - 轮回如何流转——十二缘起
  - 轮回痛苦——烦恼（无明、爱取）和业（行、有）、十善业道
  - 断轮回——四谛十六行相
- （二）别怕，轮回无自性 —— 轮回无自性——十二缘起空——破无明

二、既无生死轮回，何需修道？
- （一）有道可修
  - 概述三乘 概述道次第：苦集灭道四谛
  - 道的要点
    - ①福慧二资双运：对应六度修持
    - ②五道十地的安立：三十七道品
    - ③二无我的修法
      - 人无我——七相木车因观察
      - 法无我——中观理论观察
    - ④选择合适的法门修持
      - 观察善知识的方法（依授记文）
      - 显密圆融（大圆满、净土法门）
- （二）道亦空性 —— 渡河船筏，因缘而显，本自为空

三、以色、声不能见如来
- （一）何为如来？
  - 如来——实相
  - 了解佛功德：断证圆满
- （二）如来者，无所从来，亦无所去
  - 究竟实相远离二取，分别无法见
  - 求佛果之心暂时不应舍
  - 辨析：为除执着说人法二空

第八课 下 去那个好的世界

> 般若所在之處，十方諸佛常在其中，故欲供養佛，當知供養般若。——《般若經》

● 本课主题的来由
- 阐明证悟空性的结果
- 迷乃为凡夫，悟则为圣者，能转凡成圣、圆证般若的根本是趋入大乘的关要——菩提心

经文：（以无所得故。）菩提萨埵。依般若波罗蜜多故。心无挂碍。无挂碍故。无有恐怖。远离颠倒梦想。究竟涅槃。

释义：正是由于一无所得的缘故，菩提萨埵依般若波罗蜜多，可断除一切挂碍，以无挂碍的缘故，不会有恐怖，远离颠倒梦想，达到了究竟涅槃。

● 十门分别

分十段	对应原文	基道果	要点概述
第一 初入观门缘起分	观自在菩萨。行深般若波罗蜜多时。	基	心经的当机者（当以智慧趋至彼岸）
第二 了蕴虚通度厄分	照见五蕴皆空。度一切苦厄。	基	了知五蕴皆空，能离诸苦（了知物与心的本质，对治物欲）
第三 空色一如无二分	舍利子。色不异空。空不异色。色即是空。空即是色。受想行识亦复如是。	基	说明现空双运：显现的当下当体即空（学会分析现相实相，对治偏空偏有）
第四 垢净唯真无妄分	舍利子。是诸法空相。不生不灭。不垢不净。不增不减。是故空中无色。无受想行识。	基	破色心二法：诸法远离四边八戏，自性空（对治二元对立与受、想的束缚）
第五 十二入中如幻分	无眼耳鼻舌身意。无色声香味触法。	道	破十二处：能所二境皆为空性（对治来自眼见为实与外境声音的烦恼）
第六 三处体同名异分	无眼界。乃至无意识界。	道	破十八界：六根、六尘、六识（总说对治人执、法执）
第七 三乘境观俱空分	无无明。亦无无明尽。乃至无老死。亦无老死尽。无苦集灭道。无智亦无得。以无所得故。	道	说轮涅皆空/破执轮回、四谛、有大乘心（知轮回的原因与得涅槃的方法，寻找自己合适的道路）
第八 举胜明空离障分	（以无所得故。）菩提萨埵。依般若波罗蜜多故。心无挂碍。无挂碍故。无有恐怖。远离颠倒梦想。究竟涅槃。	果	阐明颠倒梦想因妄心而来：菩萨依空性断一切障垢，明灭二取而得涅槃（点出修行从自心入手，故应生起菩萨勇士之心行）
第九 大智乘因至果分	三世诸佛。依般若波罗蜜多故。得阿耨多罗三藐三菩提。	果	赞般若空性是三世诸佛之母：三世诸佛依般若空性而成就佛果（总明三乘之道次第，提升对般若之信心）
第十 护难流通神咒分	故知般若波罗蜜多。是大神咒。是大明咒。是无上咒。是无等等咒。能除一切苦。真实不虚。故说般若波罗蜜多咒。即说咒曰。揭谛揭谛。波罗揭谛。波罗僧揭谛。菩提萨婆诃。	果	观世音菩萨赞叹般若空性之无尽妙用，并开显般若波罗蜜多心咒（知一切苦，能断一切苦）

一、证悟空性时是怎样的状态 修持空性的结果

（一）远离颠倒梦想

	比喻	意义	释词
凡夫	譬如有人误食莨菪，毒气入心，妄见空华，及针等事。不知为毒所变。心外妄见针华，终日采华拾针，而无休息。不了自心所作	凡夫因无明而执幻为实，妄执心外有实法，不知诸法都是自心所现，念念处于颠倒中，向外驰求，生死疲劳	挂碍：执着万法 恐怖：生之所惑，死之所怖 颠：心外见法 倒：不知自心所作 梦：有所得中 想：分别涅槃生死为异
菩萨	不食莨菪之人，当见采华拾针，并皆怪笑。唱言狂颠。一切众生，迷于本性。所见境界。不知从自心变。乃心外见有差别境界。即以心求境。智者见之。如狂拾针。而无有异	菩萨具智慧，见众生执幻为实，迷于自心而妄见外之法，自从其中不得解脱，智者见其如疯子一般	心无挂碍：离一切执着 远离颠倒梦想：不怖生死，不求涅槃 究竟：名相俱遣 涅槃：心境两亡

依经文对比了知

五种恐怖
1. 不活恐怖：为了衣食住行而终日奔波忙碌，时时为生活而忧心忡忡、瞻前顾后的恐怖
2. 恶名恐怖：唯恐无辜遭人毁谤，空落骂名、遭人非议的恐怖
3. 死亡恐怖：留恋娑婆世界，贪生怕死的恐怖
4. 恶道恐怖：畏惧三恶道之剧苦的恐怖
5. 大众威德恐怖：因害怕出现过失而畏缩不前、退避三舍，不敢勇挑重担

无有分别的智慧

离一切相之戏论，从实相角度而言，是没有任何承认与可得

> 业烦恼灭故，名之为解脱。业烦恼非实，入空戏论灭。——《中论》

问：那佛还怎么了知众生的心态呢？万一了知，是否会出现相续被污染的情况呢？

决定不会退转

1）具有两种清净，不会被染污
- 佛宝不仅是自性清净，而且远离了一切烦恼障和所知障的客尘，现前了离垢清净。
- 凡夫具自性清净，但还未离垢清净，故有染污

> 法界自性清净者，由如实证悟二种无我的大智慧，以永不复生的方式消尽客尘二障及其习气，故而具有二种清净者，即是净波罗蜜解脱身或极为清净身。——《智者入门论》

2）海印三昧之功德

> 譬如阎浮提一切众生身及余外色，如是等色，海中皆有印像。以是故，为大海印。——《大集经》

- 比喻：平静澄清的大海可映射万物
- 意义：佛陀的智慧既能照见万法的实相的同时，也能无谬平等的照见十方三世一切万法的种种差别相。且无有勤作，普皆顿显。

大海澄清离一切垢染 → 佛智离一切障垢 → 本体为空

平静海面映射一切 → 佛智无余照见一切，无有分别

海面上无实体仅是影像 → 佛智平等照见一切，知其如梦如幻

（二）涅槃妙德不可思议

概述佛功德

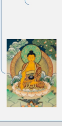
功德：断证圆满

断圆满相：佛住三有无染、佛自性超越三有

> 不染诸欲，不染众色，不染无色。解脱众苦，善脱诸蕴，不成诸界，防护诸处。永断诸结，脱离热恼，解脱爱染，越众瀑流。——《随念三宝经》

证圆满相：体相广大甚深；安住平等法界；具五智

> 妙智圆满；住去、来、今诸佛世尊所有妙智；不住涅槃，住真实际。安住遍现一切有情之地。是为如来正智殊胜功德。——《随念三宝经》

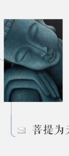


> 从佛有法从法僧，从僧获得藏智界，终获智慧胜菩提，力等具利众生业。——《宝性论》

二、动机决定了怎么走，走多远 影响见修行果的关键

> 也有人是借助佛法修行来治疗感情的创伤或者丰富灵修的体验。我不知道佛法能在多大程度上帮你顺利地从一段感情过渡到另一段感情。我猜效果应该不会很大，因为佛法教你的是怎样去减少执著，而这恰恰是你最不能接受的。
> 我很遗憾，有许多人注定要在学佛的过程中体会失望的滋味。修行的旅程不会一帆风顺，所有修行人都在不断地面对挑战和挫折，但如果你有清净的发心，你将幸运地免受众多无谓的干扰，而能怀着信心和热情坚持修行。——《前行笔记之耕耘心田》

释词：【菩提萨埵】



- "菩提"指"觉"
- "萨埵"指"勇识"，即勇敢的心识
- 勇猛求菩提故名菩提萨埵

> 菩提为无上道。萨埵名大心。谓无上道大心。此人发大心为众生求无上道。故名菩萨。——《净名疏》

问：菩萨为何能不畏修行久远、涅槃难得？

答：菩萨空悲双运，故不畏轮回、不惧修行久远，有大勇气能圆满自他二利

空：菩萨照见实相五蕴皆空，故于世俗名言中实际修行、行持菩提，无有怯懦畏惧之心。般若空性堪为菩萨行者最殊胜的铠甲

> 色受想行以及识，未缚未解本非有，行持菩提无怯心，此是正士胜铠甲。——《般若摄颂》

悲：悲心见众生执幻为实，流转生死欲拔其苦而不畏轮回

> 复有四法。坚固其心。而不疲倦。何等为四。一者于诸众生起大悲心。二者精进不懈。三者生死如梦。四者正意思惟佛之智慧。菩萨有此四法。坚固其心。而不疲倦。——《大通方广忏悔灭罪庄严成佛经》

> 上师以普通有血有肉的人的形象，而非腾云驾雾、神奇变化的"超人"形象示现在我们面前，其中一个原因便是要告诉我们，以现有的普通人身即能证悟成就佛的功德，所以我们不必等到以后获得一个更优越的转世时，或者练就一身神通变幻的本事时，再修学佛法，寻求解脱。你可以看上去是个普通人，而照样散发出成就者不同寻常的功德光芒。——《前行笔记之耕耘心田》

如何发心之理
- 入道要门，发心为首；修行急务，立愿居先
- 愿为先导，有愿皆成，无愿不成
- 发心是见修行果的基础：没有正确的发心，修道容易退失

发广大心

三士道	发心	所行	结果
下士道 人天乘	为了获得人天福报而修行	发善心，做善事	人天安乐
中士道 声缘乘	为了自己能脱离六道轮回的痛苦	持戒、禅定	阿罗汉解脱生死
上士道 菩萨乘	为了一切众生究竟解脱而立志成就佛果	菩萨六度万行	佛果

随学菩萨的发心
- 即上士道之发心，发愿为了一切众生离苦得乐、获得解脱而精进修行、成就佛果
- 发心广大、所缘广大，故得果广大；反之，发心小则得果小

一切修行应以菩提心摄持

归纳为三殊胜的修持
- 加行发心殊胜：发菩提心
- 正行无缘殊胜：三轮体空
- 后行回向殊胜：回转自己所作的功德善根以趣向菩提，或往生净土

> 为了一切众生的解脱而精进修行、成就佛果，这是广大意乐菩提心，也是我们一切身语意行为的基本动机，是修行的出发点和最终目标。——《前行笔记之耕耘心田》

发心标准

> 《现观庄严论》："发心为利他，求正等菩提"。

菩提心的体行相
- ① 以悲心缘众生
- ② 以智慧缘正等菩提

发心之相

	应避免的发心	应生起的发心
发心之相	邪：希求世间八法的发心	正：不贪欲乐果报，唯求生死
	伪：自利不平，实是懈怠	真：念众上求佛道、下化众生，利益众生无有厌倦
	小：但求自我，不欲度他	大：缘一切众生，缘佛果，众生无尽愿无尽
	偏：偏于二边，执着有相的众生、有盖过的发心	圆：三轮体空摄持，为了众生，佛道皆无自性

积累发心因缘
- ①念佛重恩 ②念父母恩 ③念师长恩 ④念施主恩 ⑤念众生恩
- ⑥念生死苦 ⑦尊重己灵 ⑧忏悔业障 ⑨求生净土 ⑩念正法得久住

宜自勉励，恒勿懈怠

> [illegible]——《劝发菩提心文》

三、引申当下，启发自心 三殊胜摄持实修二无我

一、静坐观修

调整身语意

正行无缘殊胜：参话头"念佛是谁？"

第一步：观空性 问问自己：现在念佛的是谁？

观人无我
- 单独的五蕴不是我
- 五蕴的聚合也不是我
- 我也不是依于五蕴，五蕴也非依于我
- 结论：念佛的不是我，我只是虚妄的假相

观法无我
- 所念的咒或圣号：本体为空
- 所念的佛果：本体为空
- 所断的烦恼：本体为空
- 结论：无念（三轮体空）乃是真念

第二步：双运
- 当下念佛的我、所念的佛号、断除的烦恼，都是依因缘而起现，显的当下本体皆空，即是念佛之念与所念之佛的一切显现

第三步：离戏
- 我、语、佛果当下空无二无别，远离一切戏论分别

第四步：等性
- 继续安住，试着体悟万法如此平等无二无别大平等

后行回向殊胜
- 将今天这一座修持的善法功德回向一切众生离苦得乐，往生极乐，最终获证佛果
- 三世诸佛、佛弟子都是这样回向的，我也如是回向

二、日常运用

四种念佛
- ① 称名念佛：嘴系心一佛，专心称念名号，念念相续之法
- ② 观像念佛：于佛的形象观察，追观佛身
- ③ 观想念佛：以心观佛相好，如是念佛，不离一心
- ④ 实相念佛：观自身及一切法的真实自性而念佛

> 一句弥陀，开往生门，是多福德，非少善根。
> 一句弥陀，临终佛现，四辩八音，无生自证。
> 一句弥陀，成佛标准，只有一点，人无心恶。
> 一句弥陀，只此一生，便作佛陀。
> ——省庵大师《念佛伽陀》